FICHA DE TREINO - FEMININO

AVANÇADO 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 1

PERNAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	10	10,10,10,10,10 10,10,1010,10	10 SEG	
CADEIRA EXTENSORA + MESA FLEXORA	5	15,12,12,12, 1X ATÉ A FALHA	1 MIN	
AGACHAMENTO LIVRE	5	15,12,10,10,8	1 MIN	
AVANÇO NO SMITH	4	12,12,12,12	1 MIN	
LEG PRESS ABDUZIDO	4	15,15,15 1X ATÉ A FALHA	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15 1 x 10+10 +10 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15 1 x 10+10 +10 (drop set)	1 MIN	
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO
AVANÇADO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 2

PEITO - OMBRO - BRAÇOS - ABDÔMEN



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	3	15,15,15	1 MIN	
SUPINO INCLINADO	4	12,12,10,10	1 MIN	
FLEXÕES DE BRAÇO	3	15,15,15	1 MIN	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	4	12,10,10,8	1 MIN	
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	5	12,12,12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER PRONADO	5	12,12,12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA	3	15,15,15 1X ATÉ A FALHA	1 MIN	
TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA ROSCA DIRETA CABO C/ CORDA	5	12,12,12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO C/ HALTER (BILATERAL)	5	12,12,12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO
AVANÇADO 7
SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS PROJETO

DIA 3
GLÚTEOS E PANTURRILHAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	6	15,15,12, 12,10,10	1 MIN	
GLÚTEOS CABO EM PÉ	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	10 SEG	
CADEIRA ABDUTORA	10	10,10,10,10.10 10,10,10,10,10	10 SEG	
AVANÇO NO SMITH	4	12,12,12,12	1 MIN	
LEG PRESS UNILATERAL	4	15,15,15 1X ATÉ A FALHA	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 1 x 10+10+10 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 1 x 10+10+10 (drop set)	1 MIN	

Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

AVANÇADO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 4

COSTAS - POSTERIOR DE OMBRO - ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	5	12,12,12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
PULLDOWN C/ CORDA	5	12,12,12,12 1X ATÉ A FALHA	1 MIN	
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4	12,12,12 1X ATÉ A FALHA	1 MIN	
HIPEREXTENSOR LOMBAR	4	20,20,20,20	1 MIN	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4	15,15,15,15 1X ATÉ A FALHA	1 MIN	
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4	15,15,15 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
ABDOMINAL CANIVETE	4	30,30,30,30	1 MIN	
PRANCHA ABDOMINAL	4	1 MIN	1 MIN	

CARDIO	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO
AVANÇADO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 5
POSTERIOR DE COXA - PANTURRILHA

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
MESA FLEXORA	5	12,12,12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
FLEXOR C/ HALTER STIFF	4	15,15,15,15	1 MIN	
TERRA SUMÔ C/ HALTER	4	15,12,10,10	1 MIN	
LEG PRESS UNILATERAL	4	12,12,12,12	1 MIN	
PASSADAS LIVRES C/ HALTER	4	40,40,40,40	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 1 x 8+8+8 (drop set)	30 SEG	
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

AVANÇADO 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 6

GLÚTEO - ABDÔMEN



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA ABDUTORA	5	12,12,12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
GLÚTEOS CABO EM PÉ	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	1 MIN	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	4	15,15,15,15	1 MIN	
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4	30,30,30,30	1 MIN	
ABDOMINAL CANIVETE	4	30,30,30,30	1 MIN	
PRANCHA ABDOMINAL	4	1 MIN	30 SEG	
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

AVANÇADO 7

SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 7

DESCANSO

Cardio

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453